

不具备思考的能力，
是因为你总是被自己的
情绪控制。

你之所以不够独立，



在情绪中
审视自己，
发现问题所在，



厘清情绪，
找到解决问题的
方法。



你不够独立的 全部理由

小木头 著



朋友圈文
艺睿智的



生活家

小木头写给你的

情绪

主题书



你可以在每一个情绪里找到自己，发现有关于情绪的种种奥秘。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

你不够 独立的 全部 理由

小木头 著

图书在版编目(CIP)数据

你不够独立的全部理由 / 小木头著. ——北京: 北京联合出版公司, 2017.6
ISBN 978-7-5596-0318-0

I. ①你… II. ①小… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第088035号

你不够独立的全部理由

著 者: 小木头

责任编辑: 崔保华

封面设计: 格·创研社 SQUARE Design
BOOK QQ: 418808878

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
北京联合天畅发行公司发行
北京京都六环印刷厂印刷 新华书店经销
字数120千字 880mm×1230mm 1/32 8印张
2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷
ISBN 978-7-5596-0318-0
定价: 36.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究。

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: (010) 64243832

对我们而言最重要的是什么？

不过是，做想做的，做能做的，做要做的那个人。

这就是，幸福。

柳

PART I

郁

心有怨愤， 不能诉说而烦闷

情绪低落，不要劝我“高兴点” /002 他看起来比谁都正常 /006 嗨，你为什么总是不快乐 /009 千万别在夜深人静的时候思考人生 /015 别抱怨了，再苦的工作也是自己选的 /018 听我说，别总怕你妈会失望 /023

情绪低落， 不要劝我「高兴点」

我家小朋友豆豆哥第一天上小学的情景，至今历历在目。

从前一晚到第二天早晨，我都跟他一起兴奋激动加手忙脚乱，等到把他送进校门，一转身，我就像是泄了气的皮球一样，心生疲惫，情绪低落。

可能是因为有些劳累过度，但更重要的，是因为我突然意识到自己早已习惯的、很舒服的生活状态从此就要被打破了——每天要早起准备早餐，晚上要尽量赶回家，做饭、辅导作业，整一套流程，好多时间都会被挤压掉……这种预想而知的改变，引发了我的焦虑，进而导致了情绪低落。

低落到什么程度呢？回到家，什么都不想做。窗外天空很蓝，我不关心；天气秋高气爽，没有让我心生愉悦；甚至，我完全没有出去

走走的冲动。明明有很多工作正等着我去完成，可我却怎么都打不起精神，甚至涌出一种想要大哭一场的念头。

为什么想哭呢？

难道这些预想可知的改变，已经引发了情绪上的崩溃？我很烦恼，很难受，很憋屈。

后来干脆想，算了，什么也不做了，去睡觉吧。

带了一本书上床，看了几页后开始小睡，睡了一个小时后醒了，原先坏情绪不见了，感觉人生重新充满了希望。

情绪低落的时候，睡眠真的是一剂治愈的良药。一觉睡过去，身心放松，再醒来时便浑身充满力量，像是服了一颗“速效救心丸”。

情绪是个顽皮的家伙，有时候，它会升到半空中，但不经意间，它又会跑到低谷去。身边的朋友时常因为各种变故，有着起伏不定的情绪。

有的朋友因为工作调动，夜不能寐、辗转反侧，好不容易消除了一点儿烦恼，却又冒出另外的心事，忍不住怀疑老天不公：为什么这样对我？

有的朋友因为单位的人和事着急上火，起了一嘴火泡，疼得不能说话……看不到前方的时候，人是最困惑最痛苦的，也是负面情绪滋生的大好时机。

有的朋友因为情感问题、家庭关系，或者其他的事情，内心震荡，大动肝火，而后又是郁郁寡欢。

.....

你问他怎么了，他可能回一句“心情不好”；你继续问为什么心

情不好，他却不说了。有时候也不仅仅是因为心情不好，而是许多烦心的事情打成了结，拧成了疙瘩，源源不断地输出那些令人不悦的情绪因子，消极、烦恼，否定自己，否定世界……

看上去就是，一副郁郁寡欢的样子。

若偶尔如此，不如就让他一个人待着吧，在这种情绪中慢慢跋涉出一条解决之路。一旦找到方法与出路，以后再遇到时就会很好解决；如果靠别人鼓励激荡、买点礼物哄开心，这治标不治本，情绪只是被暂时替换，以后遇到时还是会束手无策。

情绪低落的时候，我会尝试着做点不动脑子的事情，比如体力劳动，打扫房间、做做饭，也会去健健身、跑跑步。

静坐也很管用。安静地坐一会儿，感受着满腔的怒气、烦躁、郁闷在胸中激荡，想想情绪到底是由什么引起的，现在是否有办法解决，需要什么？

想明白了，睁开眼睛去做就是了。

如果是你能控制的事情，这很好解决；如果是你不能控制的，甚至无法解决的，就尽你所能做到最好，剩下的，告诉自己：我尽力了，听天由命。然后，接受结果。

没有什么比解决问题和接受现实更管用的方法。

最没用的就是，在情绪低落的时候，旁边不停地有人说：“你高兴点儿啊！”

这比“你能告诉我让你不开心的原因是什么吗”更不管用。毕竟后者是在试图帮你找原因，而前者则完全是在强迫你强颜欢笑。

就好像相声《你死不死啊》里说的：“我最烦那种不知道什么事，

就劝我要大度一点儿的人。你知道我经历了什么？像这种人，你得离他远一点儿，因为雷劈到他的时候可能会连累到你。咣，我这被扎了一刀，这血还没擦干净呢，他走过来，哎，你要勇敢起来！你死不死啊？！”

引起情绪低落的原因有很多：人生的变故，身体的疲惫，环境的变化，事情的进展，未来的方向……

但是能解决这些问题的人只有一个，就是你自己。

他看起来比谁都正常

对于抑郁，大众的认知还停留在非常浅层的阶段，大多数人只是听说，或者知道这个名词，但并未真正了解过。

也许你曾经抑郁过，但你却未意识到，又恰好幸运地躲过了它的魔爪；也许你有很强的自愈能力，也或者因为人生际遇让你的内心力量变得很强大，可以与之抗衡，从而未受到它的侵扰。

你的身边可能也有抑郁的人，他们可能是你的师长、亲朋、好友、同学，甚至是你的子女，但你却很难相信：“他怎么可能抑郁呢，他看起来比谁都正常！”

还有很多人说的是：“抑郁？！纯粹是闲的！”他们认为，“忙是治疗一切精神疾病的良药”……

殊不知，对于抑郁的人而言，高强度的忙碌和过大的压力，可能

会成为压垮他们的最后一根稻草。

前两年，我有一位朋友突然自杀——之前毫无征兆，身边的朋友或者家人都未曾意识到他有任何问题。

他离去后，他的朋友们都陷入了内疚和自责中：是真的没有征兆，还是我们没有发现端倪？如果我们能够在他强颜欢笑背后看到他的疲惫与痛苦，事情是不是就会不一样……包括我，有很长一段时间，只要一想起他的笑容就会特别难过，甚至号啕大哭。家人劝我不要太自责，这种事情是谁都想不到的。

可是，作为认识的、熟悉的朋友，如果我们能够细腻地发现问题该多好啊，如果我们能够在他出事之前，早一步开解他该多好啊。

在日常的寒暄之后，问一句“你最近好吗”；在他忙碌疲惫时，一起吃个饭聊聊天……当然，这些都是后来才想到的，最重要的是，我们并不知道他抑郁。

他看起来比谁都正常。

这也是许多抑郁症患者给人的印象，也因此，不管是明星还是普通人，因抑郁症猝然离世之后，人们再度谈起时，印象好多都是“他怎么可能抑郁”，“他看起来比谁都正常啊”。

反而是那些尝试着把痛苦、烦恼和忧虑说出来的人，或者是把情绪放在脸上的人，更容易得到外界的帮助。

有位女友曾经有过一段很抑郁的时期，她的表现是每天絮絮叨叨，对一些细枝末节的小事儿特别关注，较真、偏执，几乎每时每刻都在长吁短叹，满腹牢骚，像是一个行走的负能量包。

另一位朋友则变得沉默寡言，不爱做饭，不想上班，不再打扮，连朋友约吃一顿饭都懒得出来，“懒得动弹”成了她当时的常态。

但正因为她们这种非常明显的变化，才会令周围人产生警惕，对她们多了一些关注，即便无法立竿见影地产生帮助，至少也可以给她们一些关怀和爱，让她们知道她们并不孤单。

我情绪最差的时候，爱抱怨，很烦躁，动辄情绪低沉……但也是因为这些不寻常的变化，让我自己意识到：我好像有问题了。

当人意识到自己的问题，并发自内心地愿意去解决，才会有转机。

最怕的是，一下子就跌入沼泽中，挣扎不得，动弹不得，越陷越深，最后就那么无声无息地陷下去了。

“安定医院郝医生”曾经发过一条微博，戳痛了我的心。

他说：我们对抑郁症患者做过最残忍的事情，不是在他死后唾弃他不负责任，而是在他活着的时候无视他的痛苦。

是的。

从现在起，爱你身边的人，关心他们，善待他们，用你的眼，用你的心。

不要留到以后内疚和后悔。

哪怕，他看上去比谁都正常。

但你要记得，到他的心里看一看，看他的笑容在离开人群、背过身之后，是否还绽放如常？

嗨， 你为什么 总是不快乐

烦恼，是因为某件事而起的纠结，若是这件事情解决了，你心里的焦虑、烦躁甚至痛苦，就会消失不见。

但抑郁，是一种说不清道不明的情绪，有时候看上去好像是烦恼，有时候看上去是焦虑，但也有些时候，表现与常人无异，可是，内心却像是化不开的墨一样，遮挡住了阳光。

那天下午正准备补觉，克莱德先生打电话跟我讲了一件小事，心中一股无名业火突然冒了出来，在电话里完全不能好好说话，很烦躁地冲他发脾气。

他问：“你是不是心情不好，有什么烦心事吗？”

听他这么一问，我也有点儿吃惊：是呀，我这是怎么了？

我也没什么好烦恼的，就是莫名其妙不开心、沮丧、不爽。

之前也有这么一回。早晨醒来后觉得很累，特别不想起床，就想在床上再待一会儿——虽然睡不着，但就是不想起。

克莱德先生本来收拾妥当要去上班了，又不放心我，给我泡了咖啡，看我喝完，催我起来，我说：“再过五分钟，你走吧，你走了我就起来了。”他就站在旁边跟我说话，等到五分钟一过，他就拉我起来……起来以后，我的情绪就好一点儿了。

这些年，我不止一次地接触到“抑郁”这个词，它像是一只老虎，在一段距离之外，好像没有出现在我们的生活中。但是你观察一下自己的周围，你会知道，它就在不远处，不知什么时候，悄然走近，也未可知。

“树林竟然这么纠缠不清，这么稠密，这么隐秘。它不是一棵树，然后另一棵树，而是所有的树都在一起相互支持，相互帮助，然后编织成一样东西，在你不知不觉中发生一种变形。”

——爱丽丝·门罗《森林》

《森林》中的木匠妻子，是一个充满活力的女子，在牙医的诊所里工作，跟很多人打交道；她有很多亲戚，周末的时候她会招待他们聚餐，她永远活力四射，像是发光体一般。而木匠是一个沉默寡言、不怎么合群的人，聚餐的时候他甚至会去自己的工坊里干活，不过他觉得这样没什么不好。

有一天，木匠妻子突然辞掉了工作，对聚餐和招待客人也失去了兴趣，整天待在家里，脸色变得暗淡，身材从丰腴变得消瘦，对一切

都失去了兴趣，每天都懒懒地待着……

木匠知道他只能保证她衣食无忧，而解决不了她心里的病，所以他大多时候还是去森林里，做自己的事；木匠妻子的外甥女倒是用尽了各种办法，拖着她去按摩或者做别的，一直期待有一天，可以把她的热情找回来，当然，在很长一段时间内，无济于事。

有一天，木匠在森林里出了意外，这时，木匠妻子居然开着卡车过来了。原来，她到森林里找木匠，是为了告诉他：一件他之前担心的事情不会发生了。

最后，她扶着受伤的丈夫上车，开着卡车冲出了森林……

木匠不动声色地掩盖着心中的暗喜：他的妻子，终于走出了深不见底的抑郁，她终于不再禁锢于一个对什么都不感兴趣的躯壳里。她有了活的动力。

小说写得不动声色，轻描淡写，好似是冬日的阳光，稀薄却有温度。

你是否注意过曾经有些人，我们身边的那些人，他们看上去不快乐、懒懒的，他们没有什么可以烦恼的事情，或者说没有很具体的烦恼，他们只是，不快乐。

二〇〇八年前后，我变得特别絮叨，总爱跟人家吐槽自己的烦恼和工作。

这样的状况持续了一段时间，有一天，我跟来串门的邻居姐姐聊天时又谈到那些烦恼，突然，脑子里像是有一道闪电划过——“我为什么要跟她说这些呢？”

我意识到是自己出了问题，所以开始阅读各种了解和调节情绪的书，找出自己的问题，尝试着释放内心的情绪。后来，走出了那段泥

泞的时光，我成长了许多。

若是没有走出来，我会怎么样？可能会在抑郁的泥潭里走得更深更远吧。

我有个关系不错的朋友，与我之前的情况相似，工作压力很大，遇到了一些不好解决的难题，渐渐变得爱吐槽，只要坐下，就是各种烦恼一口出，唉声叹气。

最开始我们没怎么在意，觉得只要问题解决了就好了，后来发现，即便问题解决了，她的状态也不好——总是不开心。工作不开心，生活不开心，在家里不开心，做什么都不开心。

后来竟发展到对什么都没兴趣。原来一个特别爱美追潮流的女生，变得邋遢无比，一年时间判若两人；旁人试过很多方法想吸引她的注意力，但最大的问题在于，她对什么都提不起兴趣，旅行没兴趣，赚钱没兴趣，什么都不做，也总觉得筋疲力尽，天天在家待着不出门。

而这件事最难办的是，外界能给予的关心和关爱，只会是一种催化剂，而根本的力量必须源自本人——有走出来的愿望和动力，有自我调节的想法。

有人曾跟我说过一个悲伤的故事：她的邻居是一位特别有学识有涵养的退休老教授，有一天在老伴出门买菜的间隙，跳楼自杀了。

没有人能理解一个出身名门、功成名就的老教授，为什么会在该颐养天年的时候突然选择这样的结尾。

家人们很痛苦，不停地在想到底是出了什么问题，哪里出了问题……直到后来才有些恍然，从前他一天天躺在床上不想说话的时候，也许，就是抑郁吧。